

Offline Retreat – "Detox auf allen Ebenen"

mit Claudia Müller-Ostenried
im Naturhotel Tannerhof, Bayrischzell

Zeitlicher Ablauf (Änderungen vorbehalten):

Sonntag Anreisetag:

Anreise nachmittags

17.00 h - 18.30 h: Yoga- und Meditationssession zum Ankommen im Seminarraum, Ritual: "Bye Bye Handy, Computer"

19.00 h: gemeinsames Abendessen: Gemüseteller

Montag:

7.30: gemeinsamer Tee

ab 8.00 h: individuelle Arztgespräche/Anamnese, 30 Min./Person im Badehaus

11.00 h: Fasteneinführung in der Gruppe mit Burgi v. Mengershausen im Badehaus

12.00 h: Leberwickel auf dem Zimmer (außer Hütten- und Turmbewohner, diese im Badehaus), Ausruhen

13.00 h: Suppe

13.30 h - 14.30 h: gemeinsamer Spaziergang

14.30 h: gemeinsame Glaubersalzeinnahme an der Bar, danach gleich aufs Zimmer, viel Trinken

19.00 h: gemeinsamer Saft und/oder Buttermilch (wird immer mittags bei der Suppe abgefragt)

19.45 h - 21.00 h: Abendyoga, Meditation, Entspannung im Seminarraum

Dienstag:

7.30 h: gemeinsamer Tee

ab 8.00 h - 9.00 h: Güsse im Therapiehaus

9.15 h - 10.45 h: sanftes, aktivierendes Yoga, Atemübungen im Seminarhaus

12.00 h: Leberwickel auf dem Zimmer (außer Hütten- und Turmbewohner, diese im Badehaus), Ausruhen

13.00 h: Suppe

13.30 h - 14.30 h: gemeinsamer Spaziergang, danach freie Zeit

19.00 h: gemeinsamer Saft / Buttermilch

19.45 h - 21.00 h: Abendyoga, Meditation, Entspannung im Seminarraum

Mittwoch:

7.30 h: gemeinsamer Tee

8.00 h - 9.00 h: sanftes, aktivierendes Yoga, Atemübungen im Seminarraum

9.00 h - 10.00 h: Einlauf im Badehaus

12.00 h: Leberwickel, Ausruhen

13.00 h: Suppe

13.30 h - 14.30: gemeinsamer Spaziergang, danach freie Zeit

19.00 h: gemeinsamer Saft / Buttermilch

19.45 h - 21.00 h: Abendyoga, Meditation, Entspannung

Donnerstag:

7.30 h: gemeinsamer Tee

ab 8.00 h - 9.00 h: Güsse im Therapiehaus

9.15 h - 10.45 h: sanftes, aktivierendes Yoga, Atemübungen im Seminarraum

12.00 h: Leberwickel, Ausruhen

13.00 h: Suppe

13.30 h - 14.30 h: gemeinsamer Spaziergang, danach freie Zeit

19.00 h: gemeinsamer Saft / Buttermilch

19.45 h - 21.00 h: Abendyoga, Meditation, Entspannung im Seminarraum

Freitag (bitte beachten; optionale ärztliche Abschlussgespräche), Fastenbrechen:

7.30 h: gemeinsamer Tee

8.00 h - 8.45 h: sanftes, aktivierendes Yoga, Atemübungen im Seminarraum

9.00 h - 10.00 h: Einlauf im Badehaus

12.00 h: Leberwickel, Ausruhen

13.00 h: Fastenbrechen mit Apfel

13.30 h - 14.30: gemeinsamer Spaziergang, danach freie Zeit
19.00 h: gemeinsames Abendessen: Gemüsesuppe
19.45 h - 21.00 h: Abendyoga, Meditation, Entspannung im Seminarraum

Samstag, 1. Aufbau-tag:

8.00 h - 9.15 h: sanftes, aktivierendes Yoga, Atemübungen im Seminarraum
danach gemeinsames Frühstück: Joghurt mit Backpflaumen
12.00 h: Leberwickel, Ausruhen
13.00 h: gemeinsames Mittagessen: 1) Schälchen Sauerkraut, 2) gedünstetes Gemüse, danach freie Zeit
17.00 h: Abendyoga, Meditation, Entspannung im Seminarraum
19.00 h: gemeinsames Abendessen: Gemüseteller mit Tofu

Sonntag Abreisetag:

8.00 h - 9.15 h: Abschieds-Yoga im Seminarraum
danach gemeinsames Frühstück: Joghurt mit Backpflaumen und kleinem Obstsalat
Für jeden möglich: Mittagessen ab 12.30: 1) kleiner Salat, 2) gedünstetes Gemüse und Karottensoufflé